

Orientierungslauf – „OL“



Ein abwechslungsreicher und abenteuerlicher Sport in der Natur: Mit Karte und Kompass quer durch den Wald oder um Häusercken in einer Stadt, immer mit dem Gedanken, wie laufe ich den nächsten Kontrollposten mit der orange-weißen „Laterne“ am schnellsten an.

Ob Jung oder Alt, ob Anfänger oder Spitzensportler, für jede Läuferin oder jeden Läufer gibt es eine geeignete Strecke zur Auswahl. Dieser Sport eignet sich deshalb auch ausgezeichnet für ganze Familien. Unterschiedlichste Gebiete und Geländeformen sorgen für Abwechslung. Spannend ist auch, der Wechsel der Jahreszeiten in der Natur zu beobachten oder die Möglichkeit, einmal an einem Bike- oder Ski-OL teilzunehmen.

Wir OL-Läufer sind eine familiäre Gemeinschaft und betrachten uns als Gäste der Natur. Durch kooperative Zusammenarbeit mit Behörden, Naturschutz, Waldbesitzern und Jägern versuchen wir, Störungen freilebender Wildtiere und empfindlicher Pflanzen zu vermeiden.

OL ist spannend und macht Spass!



SOLOTHURN
OL GRUPPE BIBERIST

Unser Club

In unserem Club gibt es Läufer aller Alterskategorien. Die meisten wohnen in den Bezirken Wasseramt, Lebern und Solothurn.

In regelmässigen Juniorentrainings treffen wir uns, um unsere OL-Fähigkeiten zu festigen und zu verbessern. Unsere Junioren werden durch J+S LeiterInnen im Training und an ausgewählten Wettkämpfen betreut. Zusätzlich findet einmal pro Jahr das ImpOLs-Lager statt. Dort verbringen wir mit den Kids aus den angrenzenden OL-Gruppen eine Woche bei intensivem OL-Training. Spiel und Spass kommen dabei nicht zu kurz!

Wir reisen zusammen an regionale, nationale und internationale Läufe, freuen uns über Erfolgserlebnisse oder ärgern uns über allfällige Fehler während OL's. Neben den normalen Einzelwettkämpfen gehen wir aber auch an Team-, Bike-OLs oder Staffelläufe und organisieren Clubanlässe.

Auf unserer Homepage findest du Berichte und Informationen über Erlebtes oder geplante Aktivitäten. Ebenfalls unterhält unser Club ein fixes Postennetz mit jährlichem Gebietswechsel.



Trainings

Im Sommerhalbjahr findet immer am Mittwochabend ein Kartentraining für alle Club-Mitglieder in den Wäldern der Region statt.

Im Winter trainieren wir am Mittwochabend in der Turnhalle in Lüterkofen.

Den aktuellen Trainingsplan findest du auf unserer Homepage!

www.olgbiberistso.ch

Haben wir dein Interesse geweckt? Dann komm doch einfach einmal im Training vorbei oder melde dich bei der Ansprechperson des Jugendtrainings (Koordination):

Tanja Uhlmann

Badstrasse 16

4573 Lohn-Ammannsegg

Mail: jugend@olgbiberistso.ch

Definitiv anmelden kannst du dich oder deine ganze Familie mit dem Kontaktformular auf unserer Homepage.

Schnuppertrainings für Kids

sind während den offiziellen Trainings jederzeit möglich.

Anmeldung

mit Name und Jahrgang an die folgende E-Mail-Adresse: jugend@olgbiberistso.ch

Info

Kleidung: T-Shirt, **lange** Hose, Turnschuhe, trockene Kleider zum Wechseln

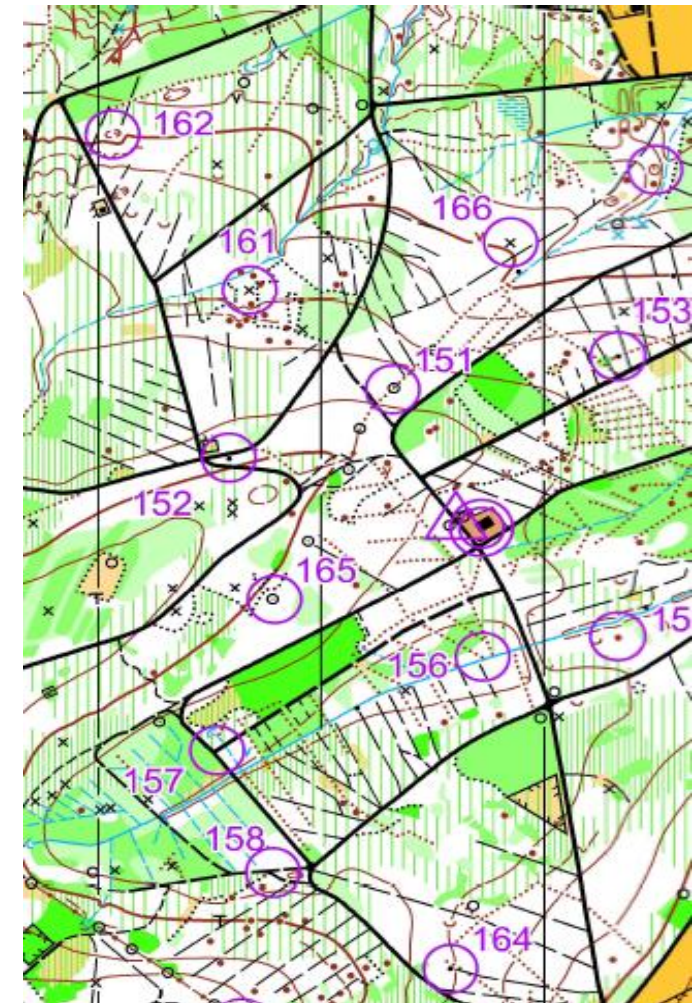
Weiteres: Zeckenspray, Trinkflasche, Riegel



SOLOTHURN



OL GRUPPE BIBERIST



Wir freuen uns auf dich 😊

www.olgbiberistso.ch